

Анотації

Питання профілактики й лікування травм і захворювань опорно-рухового апарату в спортсменів завжди залишаються в центрі уваги фахівців. Із фізичним навантаженням зростають вимоги до організму спортсмена, особливо до опорно-рухового апарату, що позначається збільшенням ризику травмування. **Завдання** дослідження – сформулювати основні принципи реабілітації, які дають змогу спортсменам приступити до тренувань у найкоротші строки без утрати здоров'я. Для профілактики повторних травм у спорті сформульовано основні принципи реабілітації, які дають змогу спортсменам приступити до тренувань у найкоротші строки без утрати здоров'я: терміновості, етапності, комплексності й систематичності, суворій індивідуалізації, дозованості. Показником ефективності реабілітаційних заходів є відновлення високого рівня фізичних і морально-вольових якостей спортсмена, що, як правило, знаходить своє відображення в складних екстремальних умовах загальної діяльності.

Ключові слова: травматологічні ушкодження, терміновість, етапність, комплексність, систематичність, суворі індивідуалізація, дозованість.

Юрій Валецький, Руслана Валецькая, Емельян Петрик. Профилактика повторных травм в спорте.

Вопрос профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов всегда остаётся в центре внимания спортивных специалистов. С физической нагрузкой повышаются требования к организму спортсмена, особенно к опорно-двигательному аппарату, что обозначается увеличением риска травмирования. **Задача** исследования – обозначить основные принципы реабилитации, которые позволяют спортсменам приступать к тренировкам в кратчайшие сроки без потери здоровья. Для профилактики повторных травм в спорте представлено главные принципы реабилитации, дающие возможность спортсменам приступать к тренировкам в кратчайшее время без потери здоровья: срочности, этапности, комплексности и систематичности, строгой индивидуализации, дозированности. Показателем эффективности реабилитационных мероприятий есть восстановление высокого уровня физических и морально-волевых качеств спортсмена, что, как правило, находит свое отражение в сложных экстремальных условиях общей деятельности.

Ключевые слова: травматологические повреждения, срочность, этапность, комплексность, систематичность, строгая индивидуализация, дозированность.

Yuriy Valetskiy, Ruslana Valetskaya, Yemeliyan Petryk. Prophylaxis of Recurring Traumas in Sport.

Question of prophylaxis and treatment of traumas and illnesses of locomotive apparatus among athletes is always topical problem for sport specialists. Together with physical load demands for athlete's organism are also raising especially for locomotive apparatus that is marked by raising of traumatizing risk. Aim of the research is to mark the main principles of rehabilitation that let athletes start trainings in short terms without losing health. For prophylaxis of recurring traumas in sport the main principles of rehabilitation that give possibilities to athletes to start trainings in shortest terms without losing health, urgency, staging, complexity, systematicness, strict individualization, dosing are presented. The indicator of effectiveness of rehabilitational activities is restoration of high level of physical and moral qualities of an athlete that usually finds its reflection in complex extreme conditions of general activity.

Key words: traumatic injuries, urgency, staging, complexity, systematicness, strict individualization, dosing.

УДК 796.035+615.82

Олександр Валькевич,
Олександр Бичук,
Алла Альошина

Обґрунтування програми профілактики порушень склепінь стопи молодших школярів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Здоров'я дітей є важливим показником благополуччя. Згідно з численними дослідженнями, зниження рухової активності в дітей молодшого шкільного віку призводить до порушення опорно-рухового апарату та пов'язаних із цим змін у серцево-судинній і дихальних системах, погіршуються обмінні процеси, знижується працездатність, спостерігається порушення психіки, що негативно впливає на їхню життєдіяльність [1; 3; 7].

Значної уваги заслуговують питання розвитку й стану стоп, оскільки стопа як один із найважливіших органів прямоходіння людини в умовах природних локомоцій виконує не тільки функцію опори, а й забезпечує організацію ресорних взаємодій тіла людини з опорною поверхнею [4; 5].

Водночас слабкість м'язів, які підтримують склепіння стопи, є одним із чинників порушень нормального склепіння стопи й може призвести до патологічних змін не тільки в стопі, а й в інших ланках опорно-рухового апарату та системах організму людини [1; 4; 5].

Незважаючи на те, що останніми роками виявляється інтерес до впровадження й використання комп'ютерних систем під час фізичного виховання школярів, ефективних інформаційно-методичних систем, спрямованих на підвищення теоретичних знань молодших школярів про здоров'я, здоровий спосіб життя, на сьогодні явно недостатньо. Аналіз наявних наукових розробок дає підставу вважати, що розробка інформаційних технологій досить актуальна й має пріоритетний напрям на шляху модернізації сучасної системи фізичного виховання школярів [2; 3; 6; 7; 8; 9].

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами. Дослідження проводилося згідно із зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Державного комітету України з питань фізичної культури й спорту за темою 3.2.1 “Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням просторової організації тіла людини”. Номер державної реєстрації – 0106U010786.

Завдання дослідження – обґрунтувати й розробити програму профілактики порушення склепіння стопи в дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Як засвідчує аналіз літературних джерел [1; 4; 6], порушення склепіння стопи в дітей молодшого шкільного віку є поширеною проблемою. Причини порушення склепіння стопи є досить різноманітними [1; 5].

Інформаційні системи, які використовуються у фізичному вихованні школярів доцільно класифікувати на діагностично-контрольні та діагностично-навчальні [3; 6].

Науково-методичне забезпечення фізичного виховання дітей і підлітків потребує автоматизованих методів оцінки фізичного стану людини, реалізації диференційованого підходу на основі використання сучасних інформаційних технологій, інформаційно-методичних системи для формування теоретичних знань школярів. Крім того, практика фізичного виховання також потребує сучасних технологій підвищення теоретичних знань, які розкривають важливе значення стопи як одного з найважливіших органів прямоходіння людини, значення стану опорно-ресорних властивостей стопи для здоров'я школярів [1; 2; 3; 6].

На основі викладеного вище матеріалу вважаємо за необхідне розробити програму профілактики порушень склепіння стопи, складовою частиною якої буде інформаційно-методична система “Перші кроки до здоров'я”

Розроблена нами програма профілактики порушень склепіння стопи в дітей молодшого шкільного віку включає такі елементи, як мета та завдання, етапи реалізації програми, її модулі, учасники реалізації програми, контроль її реалізації, інформаційно-методична система “Перші кроки до здоров'я” й результат реалізації програми (рис. 1).

Мета розробленої нами програми – зміцнення склепіння стопи молодших школярів задля профілактики їх порушень. Для її досягнення ми поставили такі завдання:

- підвищення рівня теоретичних знань;
- підвищення рівня фізичної підготовленості школярів;
- зміцнення опорно-ресорних властивостей стопи;
- підвищення мотивації до здорового способу життя й занять фізичними вправами;
- оволодіння методами контролю та самоконтролю.

Програму реалізовували протягом трьох етапів – підготовчого, основного й завершального, – на кожному із яких розв'язували відповідні завдання, використовували різноманітні методи, засоби та форми проведення занять.

Розроблена нами програма профілактики порушень склепіння стопи в дітей молодшого шкільного віку включає три модулі – інформаційний, теоретичний та практичний (рис. 2).

Інформаційний модуль має на меті збагачення необхідною інформацією педагогів, батьків та школярів стосовно будови й функціонування опорно-рухового апарату і його значення в життєдіяльності людини. Для реалізації поставленої мети ми керувалися загальноприйнятими принципами: систематичності та послідовності, доступності й індивідуальності; свідомості та активності; наочності. Інформаційний модуль реалізовувався протягом трьох етапів – підготовчого, основного й завершального, – на кожному із яких розширювалося коло питань, пов'язаних із досліджуваною темою для кожного з учасників (педагогів, батьків і дітей).

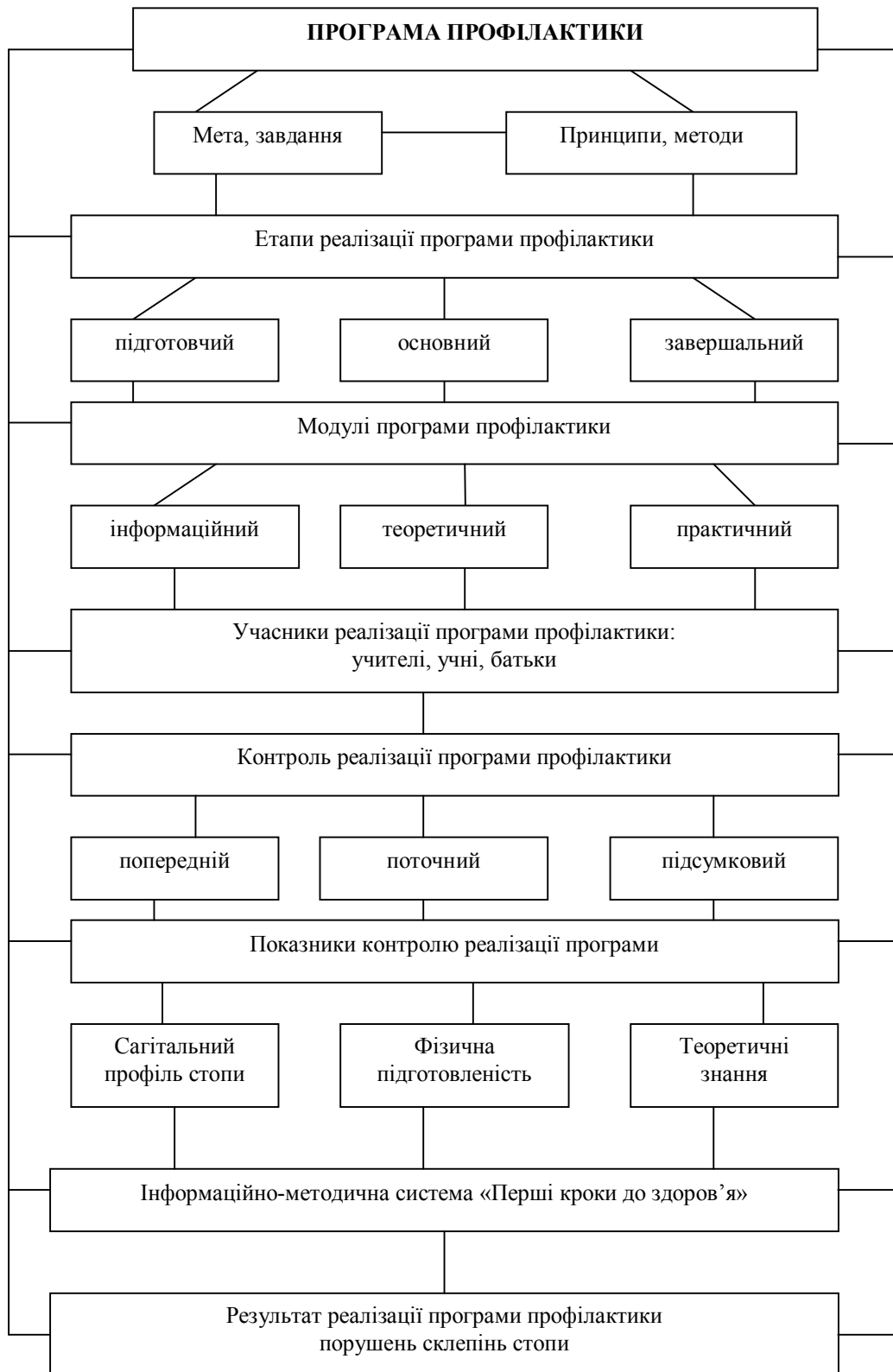


Рис. 1. Блок-схема програми профілактики порушень склепінь стопи молодших школярів під час фізичного виховання

Інформація подавалась у вигляді презентацій, також були посилання на літературні джерела, у яких, при бажанні, можна більш глибоко ознайомитися з необхідними питаннями. Контроль пропонуємо здійснювати в різних формах для кожної групи учасників залежно від їх компетенції.

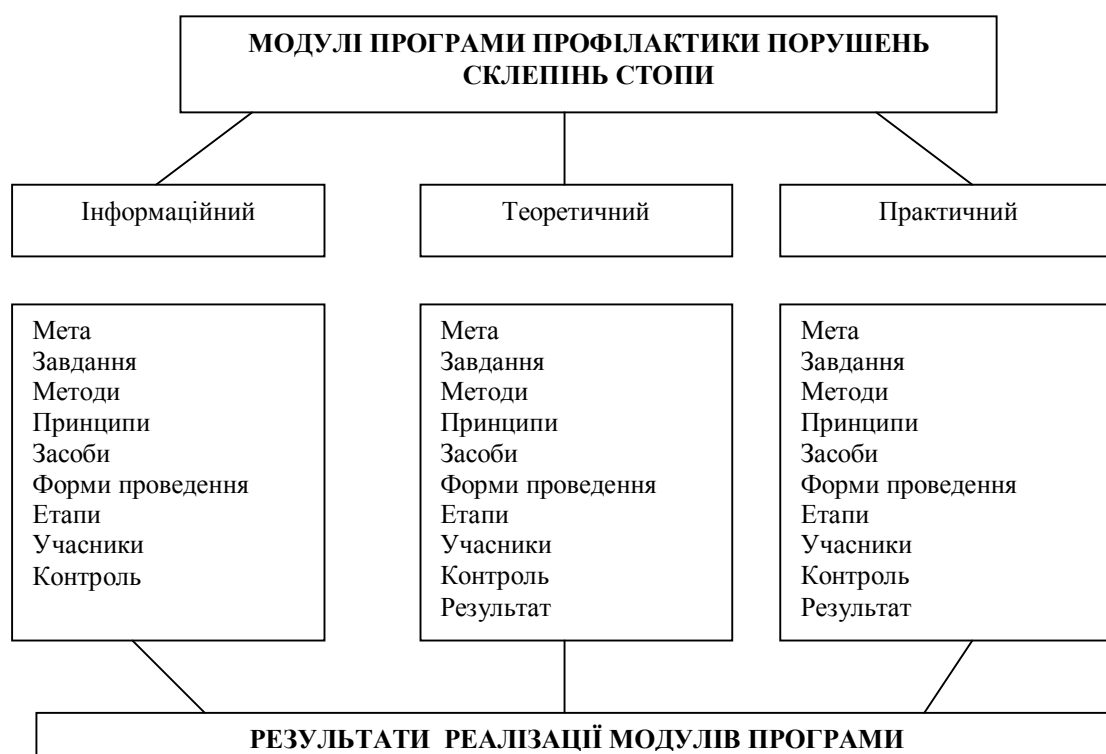


Рис. 2. Характеристика модулів програми профілактики порушень склепінь стопи

Функція теоретичного модуля – донести інформацію про засоби, форми та методи застосування оздоровчої фізичної культури з метою профілактики порушень ОРА. Кожна група учасників могла отримати потрібну інформацію у вигляді презентаційного матеріалу чи посилань на науково-методичні джерела. Оскільки наша програма переважно розрахована на дитячий контингент, то ми представили всю інформацію в доступній для цієї вікової групи формі, використовуючи загальноприйняті принципи.

Контроль реалізації цього модуля здійснювали поетапно, у міру засвоєння дітьми теоретичного матеріалу.

Практичний модуль передбачав реалізацію запропонованих комплексів фізичних вправ із метою профілактики порушень склепінь стопи та контролю за впливом на організм людини різноманітних засобів і форм фізичного виховання. Реалізація модуля мала на меті використання дидактичних та спеціальних принципів, а також застосування таких методів: строго регламентованої вправи, ігрового, змагального, проблемного навчання й формування творчості.

Розроблені комплекси фізичних вправ потрібно виконувати в урочний і позаурочний час з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. Навантаження на організм регулюється кількістю повторів, інтенсивністю та координаційною складністю. Контроль за якістю виконання цього модуля здійснювали педагоги й батьки у формі тестування, аналізу правильності та систематичності виконання завдань, оцінювалося також свідоме ставлення й бажання виконувати вправи.

Реалізація модулів програми забезпечувалась узгодженими діями всіх учасників програми: учителів, учнів та батьків, кожен із яких виконує відповідні функції (рис. 3.)



Рис. 3. Характеристика учасників програми профілактики порушень склепінь стопи

У процесі реалізації програми здійснювали контроль – попередній, поточний і підсумковий (рис. 4). Використання цих форм контролю дасть змогу, на нашу думку, створити сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості, зміцнення опорно-ресорних властивостей стопи, підвищення рівня фізичної та теоретичної підготовленості дітей.

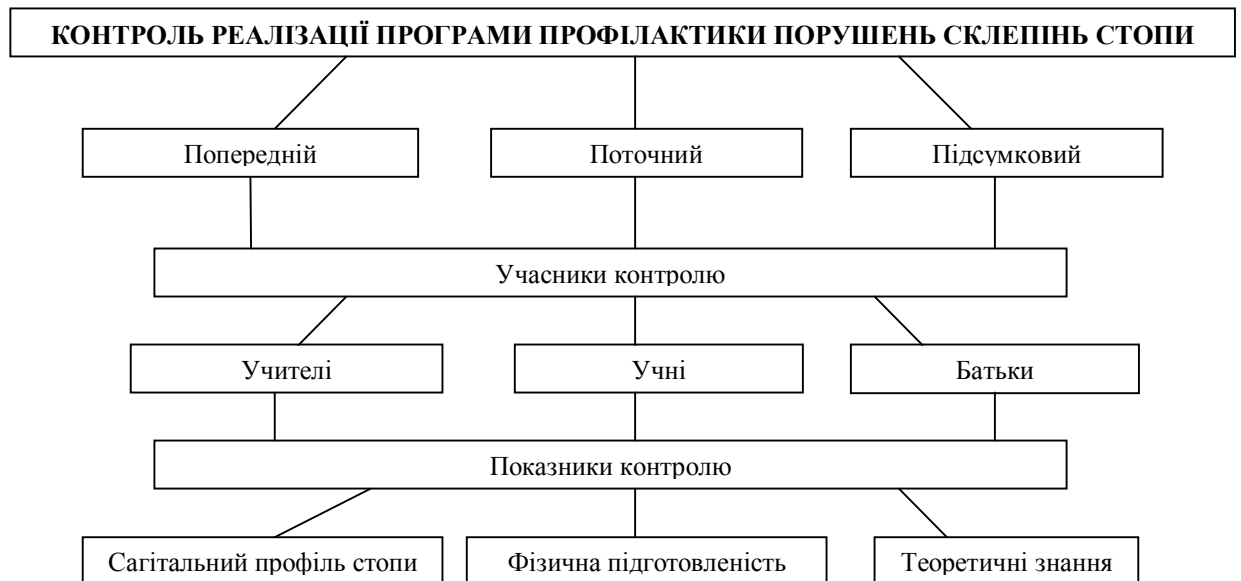


Рис. 4. Характеристика контролю реалізації програми профілактики порушень склепінь стопи

На кожному з етапів реалізації програми контролювали лінійні й кутові характеристики стопи в сагітальній площині (за допомогою нормативної шкали оцінки чи програми “Big Foot”), рівень розвитку фізичних якостей (на основі педагогічного тестування), а також рівень теоретичних знань (використання тестових завдань з альтернативними варіантами відповідей).

У сучасних умовах назріла гостра необхідність створення шкільного середовища, яке сприятиме фізичному й моральному оздоровленню школярів. Із метою заповнення цієї прогалини розроблено інформаційно-методичну систему “Перші кроки до здоров’я”, яка дає змогу підвищити якість фізичного виховання в загальноосвітніх школах і сприятиме формуванню мотивації до занять фізичними вправами в молодших школярів (рис. 5).



Рис. 5. Структура програми “Перші кроки до здоров’я”.
(Роздруківка з екрана монітора)

Запропонована інформаційно-методична система профілактики порушень склепінь стопи в дітей молодшого шкільного віку включає вивчення таких аспектів: будова опорно-рухового апарату,

зокрема увага приділяється порушенням опорно-рухового апарату, комплексам вправ, які використовуються з метою профілактики його порушень, самомасажу, загартування, самоконтролю. У нашій програмі також подано відповідну інформацію для батьків та вчителів.

Очікуваними результатами реалізації програми є посилення мотивації до здорового способу життя й занять фізичними вправами; підвищення рівня фізичної та теоретичної підготовленості, нормалізація лінійних і кутових характеристик стопи.

Критерієм ефективності розробленої програми профілактики порушень склепінь стопи молодших школярів була динаміка кутових та лінійних характеристик стопи в сагітальній площині, а також рівень фізичної підготовленості.

Висновки. Розроблена нами програма профілактики порушень склепінь стопи в дітей молодшого шкільного віку включає такі елементи, як мета та завдання, етапи реалізації (основний, підготовчий і завершальний); модулі програми (інформаційний, теоретичний та практичний); учасників реалізації (учителі, учні й батьки); контроль реалізації програми (попередній, поточний і підсумковий); показники контролю (сагітальний профіль стопи, фізична підготовленість та теоретичні знання); а також інформаційно-методичну систему "Перші кроки до здоров'я" й результат реалізації програми.

Використання запропонованої нами мультимедійної інформаційно-методичної системи дасть змогу підвищити якість процесу фізичного виховання в загальноосвітніх школах і сприятиме формуванню мотивації в молодших школярів до занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі передбачають вивчення впливу розробленої програми профілактики порушень склепінь стопи на біомеханічні характеристики стопи дітей молодшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Бичук І. О. Обґрунтування технології профілактики плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку / І. О. Бичук, А. І. Альошина // Молодіжний науковий вісник "Фізичне виховання і спорт" : журн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – С. 56–63.
2. Бубела О. Ю. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерної технології : автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Бубела ; ЛДІФК. – Л., 2002. – 17 с.
3. Валькевич О. В. Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні школярів / О. В. Валькевич // Молодіжний науковий вісник : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : фізичне виховання і спорт / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – С. 3–6.
4. Валькевич О. В. Біомеханічний аналіз сагітального профілю стопи хлопчиків молодшого шкільного віку / О. В. Валькевич, О. І. Бичук, А. І. Альошина // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – С. 75–78.
5. Валькевич О. В. Біомеханічний аналіз сагітального профілю стопи дівчаток молодшого шкільного віку / О. Валькевич, О. Бичук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 4 (12). – С. 31–35.
6. Гончарова Н. М. Використання автоматизованої системи "Monitoring" для здійснення контролю фізичного стану дітей шкільного віку / Н. М. Гончарова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 51–55.
7. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с.
8. Нісімчук А. С. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. / А. С. Нісімчук, О. С. Падалка, О. Т. Шпак – К : Просвіта, 2000. – 368 с.
9. Степаненкова Э. С. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб.-метод. пособие / Степаненкова Э. С. – М. : Академия, 2001. – 368 с

Анотації

Мета роботи – обґрунтувати й розробити програму профілактики порушення склепінь стопи в дітей молодшого шкільного віку. У статті висвітлено основні положення програми профілактики порушення склепінь стопи в дітей молодшого шкільного віку. Програма складена з урахуванням лінійних і кутових характеристик стопи та рівня фізичної підготовленості молодших школярів. Відмінними особливостями програми є її етапність і модульність, які дають змогу розв'язувати оздоровчі завдання під час фізичного виховання. Розроблено й застосовано інформаційно-методичну систему "Перші кроки до здоров'я", яка сприяє

ефективній реалізації інформаційного та теоретичного модулів програми. Подано характеристику інформаційного, теоретичного та практичного модулів, учасників програми, схема контролю, реалізації програми. Програма представлена в графічному вигляді. Визначено очікувані результати її впровадження та перспективи розвитку.

Ключові слова: фізичне виховання, діти молодшого шкільного віку, порушення склепінь стопи, сагітальний профіль стопи, інформаційно-методична система, фізичні вправи.

Александр Валькевич, Александр Бычук, Алла Алёшина. Обоснование программы профилактики нарушений сводов стопы младших школьников. Цель работы – обосновать и разработать программу профилактики нарушения сводов стопы у детей младшего школьного возраста. В статье отражены основные положения программы профилактики нарушения сводов стопы у детей младшего школьного возраста. Программа составлена с учётом линейных и угловых характеристик стопы и уровня физической подготовленности младших школьников. Отличными особенностями программы является ее этапность и модульность, которые дают возможность решать оздоровительные задачи во время физического воспитания. Разработано и применено информационно-методическую систему “Первые шаги к здоровью”, которая способствует эффективной реализации информационного и теоретического модулей программы. Представлена характеристика информационного, теоретического и практического модулей, участников программы, схемы контроля, реализации программы. Программа представлена в графическом виде. Определены ожидаемые результаты внедрения программы и перспективы ее развития.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети младшего школьного возраста, нарушения сводов стопы, сагиттальный профиль стопы, информационно-методическая система, физические упражнения.

Aleksandr Valkevich, Aleksandr Bychuk, Alla Aleshina. Obosnovanie Programs of Prophylaxis of Violations of Vaults of Foot of Junior Schoolboys. Purpose of work – to ground and develop the program of prophylaxis of violation of vaults of foot at the children of junior school age. In the article basic positions of the program of prophylaxis of violation of vaults of foot are reflected at the children of junior school age. The program is made taking into account linear and angular descriptions of foot and level of physical preparedness of junior schoolboys. Its staging and module is the excellent features of the program, which enable to decide health tasks during physical education. It is developed and the informative-methodical system “First steps is applied to the health”, which is instrumental in effective realization of informative and theoretical program units. Description of the informative, theoretical and practical modules is presented, participants of the program, charts of control, realization of the program. The program is presented in a graphic kind. The expected results of introduction of the program and prospect of its development are definite.

Key words: physical education, children of junior school age, violation of vaults of foot, sagittalniy type of foot, informative-methodical system, physical exercises.

УДК796.035+615.82

Лілія Войчишин

Вплив програми корекції порушень постави на стан функціональної підготовленості учнів із порушеннями постави в сагітальній площині

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Хребет – єдиний орган людини, який має унікальну будову. У сагітальній площині хребта є шийний та поперековий лордоз, а в грудному та крижовому – кіфоз [3]. Щодо викривлень у фронтальній площині, то питання залишається дискусійним, але все більше авторів схиляються до думки про наявність фізіологічних сколіозів: у шийному й поперековому відділах хребта вправо, а в грудному – уліво [4].

За таких умов амортизуюча функція хребта як цілісного органа найбільш ефективна [3; 4].

Відповідно до форми хребта розміщені інші органи. Зміна форми хребта призводить до порушень структури організму як єдиного цілого, у вигляді зміни синтопії органів, деформації самих органів, вивідних протоків, нервових і судинних структур внутрішніх органів.

Шлях передачі патологічної інформації на інші органи й системи може приховуватись у змінах вегетативної сегментарної нервової системи, особливо тієї її частини, що легко травмується при